

✈️ フライト情報・所要時間

日本からウズベキスタン

直行便
成田 → タシケント 週1~2便(季節により異なる)

経由便
日本各地 → ソウル → タシケントが一般的

直行便で約8時間
時差は約4時間

ウズベキスタン航空 公式WEB
<https://www.uzairways.com/en?locale=ja>

ウズベキスタン国内

- タシケント ← サマルカンド
鉄道/約2-3時間半 フライト/約45分
- タシケント ← ブハラ
鉄道/約4-6時間半 フライト/約50分
- タシケント ← ウルゲンチ(ヒヴァ)
鉄道/約14時間半 フライト/約1時間半

ウルゲンチ タシケント
ブハラ サマルカンド

ウズベキスタン鉄道 公式WEB
<https://eticket.railway.uz/en/home>

🗓️ モデル日程 8日間 東京発着

Day 1	● タシケント	日本からタシケントへ。夜は街を散策し、タシケントシティパークや美しい装飾の地下鉄駅を見学。		
Day 2	● サマルカンド	朝 鉄道でサマルカンドへ移動。レギスタン広場、ゲーリ・アミール廟、シャーヒズィンダ廟群などを巡る。市場散策も忘れずに。		
Day 3	● 砂漠キャンプ	朝 サマルカンドから砂漠の自然散策へ。砂漠でキャンプ体験。満天の星と静けさに包まれる、贅沢なひととき。		
Day 4	● ブハラ	朝 砂漠からブハラへ。午後から旧市街散策と雑貨ショッピング。優雅な伝統ダンスショーに、時間を忘れて見惚れる。		
Day 5	● ヒヴァ	朝 鉄道でブハラからヒヴァへ。ライトアップされた夜のイチャンカラを散策し、ホラズム料理を堪能。		
Day 6	● ヒヴァ	城壁都市イチャン・カラを徒歩で巡る。砂色のレンガが連なる街並みを歩き、観光後はウルゲンチ空港からタシケントへ。		
Day 7	● タシケント	最終日は昼間のタシケント市内を散策。パザールや街の風景を楽しみながら、出発までゆったり過ごします。		
Day 8	● 帰国	時差を越えて翌日、日本に到着。		

Check! ウズベキスタン公式インスタグラム

Check! ウズベキスタン公式WEB

制作: ウズベキスタン国家観光委員会 独立行政法人 国際協力機構



青に♡する、中央アジア。

Uzbekistan

ウズベキスタン



カラフルなタイルに、
ときめく休日。

TASHKENT CITY

UZBEKISTAN

Visit Uzbekistan



ウズベキスタンってどんな国？

遠い国のように、実は身近。

治安が良くはじめての中央アジア旅行でも安心、

中央アジア周遊の拠点としても人気があります。

未知の世界へ、無理なく一歩を踏み出せる場所です。



ウズベキスタンとは

直行便で約8時間、時差は約4時間

ウズベキスタンは中央アジアに位置する内陸国。日本からは直行便で約8時間、時差は約4時間です。国土は東西約1,400kmに広がり、首都タシケントから歴史都市サマルカンドへは高速鉄道で約2時間。中央アジア周遊の拠点としても利用しやすく、はじめての中央アジア旅行にもおすすめ



イスラム建築の美

青の都サマルカンド・ブハラ散策

14～17世紀に建てられたマドラサやモスクが今も残るサマルカンドやブハラ。青いタイルで覆われたレギスタン広場は、朝夕で光の表情を変え、異なる美しさを見せます。幾何学模様や精緻な装飾を間近で眺められ、写真撮影も自由。歴史的建築群は歩いてゆっくり巡ることができ、夜にはライトアップも行われます。



シルクロードの歴史

シルクロードの歴史が今も残る街並み

ウズベキスタンは、古代から東西交易の要衝として栄えてきました。サマルカンド、ブハラ、ヒヴァには、当時の面影を残す城壁や旧市街が保存されています。隊商宿跡やモスクなどを巡ることで、かつて交易都市としてにぎわった歴史を体感することができます。



治安・物価

女性が安心して歩ける国

ウズベキスタンは、世界的に見ても治安が良く、女性の一人歩きもしやすい国。物価は日本よりやや低めで、食事や移動費も比較的抑えられます。日本国籍の場合、30日以内の観光滞在はビザ不要。初めてでも準備がしやすく、訪れやすい旅先です。

心ほどける歴史散歩

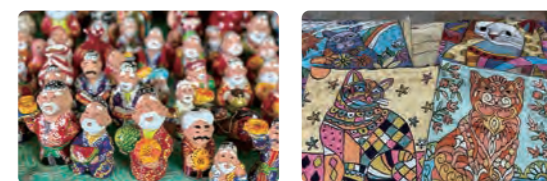
01 世界遺産巡り



サマルカンド、ブハラ、ヒヴァの歴史地区はユネスコ世界遺産。青いタイルのモスクや砂色の城壁、迷路のような旧市街を歩けば、まるで古の物語に足を踏み入れたよう。各都市は鉄道で結ばれ、移動もスムーズ。美しい背景とともに写真を撮りながら、ゆったり散策できます。

市場で出会う、カラフルな幸せ

02 バザール・雑貨巡り



伝統市場(バザール)には、各地の工芸品や、絹製品、スパイスやドライフルーツが並びます。フェルガナ地方の青い陶器や、ブハラの刺繍バッグはお土産にもぴったり。色鮮やかな商品を見て回るだけでも楽しく、地元の人々の日常に触れられるのも魅力です。

五感で巡るオリエンタル

ウズベキスタンの楽しみ方

星降る砂漠でキャンプ体験

03 砂漠・ユルタ・自然体験



キジルクム砂漠ではユルタ宿泊体験が可能です。街明かりの少ない環境で、満天の星を眺める時間は特別な思い出に。周辺の山岳地帯や湖では軽いハイキングも楽しめます。春と秋は気候も穏やかで、自然体験に適した季節です。

スパイス香る中央アジアごはん

04 料理体験



代表料理はプロフ(ピラフ)やノン(窯焼きパン)、サモサ、シャシリク(串刺しケバブ)など。ウズベキスタンは肉料理が中心ながら、野菜や果物、スパイスもふんだんに使われ、日本人の口にもなじみやすい味わいです。地域やお店ごとの味を楽しむ食べ比べ、食べ歩きも旅の醍醐味。